

INTERNATIONAL DAY OF YOGA

21st June 2020

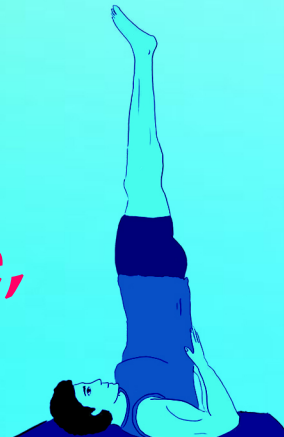


Yoga for Harmony & Peace

**World Record Event in Yoga will be Conducted
on 21st Jun, 2020.**



**Yoga adds years to your life,
and life to your years.**



అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవము శ్రీ చైతన్య స్కూలు ఆధ్వర్యంలో ప్రపంచ రికార్డు సాధన

ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి, శారీరకంగా దృఢంగా ఉండటానికి, వ్యాధినిరోధక శక్తిని పెంపొందించుకోవడానికి మానసిక పటుత్వానికి మన భారతీయ సంస్కృతి మనకు ప్రసాదించిన వరం యోగసాధన.

ప్రస్తుత కరోనా సంక్షోభకాలంలో మనమందరము క్షేమంగా ఉండటానికి ఒక అద్భుతమైన అవకాశం.

అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా శ్రీ చైతన్య స్కూలు ఒక ప్రపంచ రికార్డు సాధన దిశగా అడుగులు వేస్తోంది. ఒకే రోజు, ఒకే సమయంలో ఆన్‌లైన్ ద్వారా ఎక్కువ సంఖ్యలో యోగసాధనలో నిమగ్నం చేయటంద్వారా ప్రపంచ రికార్డును సాధించటానికి కృషిచేస్తోంది.

ఈ మహాప్రయత్నంలో ప్రఖ్యాత వండర్ బుక్ ఆఫ్ వరల్డ్ రికార్డ్స్‌తో కలిసి పనిచేస్తోంది. కేంద్ర ప్రభుత్వంలోని ఆయుష్ శాఖతో పాటు, వండర్ బుక్ ఆఫ్ వరల్డ్ రికార్డ్స్, ఈ ఈవెంట్‌లో పాల్గొన్నవారందరికీ ప్రపంచ రికార్డు సాధనకు సంబంధించిన సర్టిఫికేట్‌ను అందజేస్తుంది.

ఇందులో ఎవరు పాల్గొనవచ్చు?

ఈ ఈవెంట్‌లో అందరూ పాల్గొనవచ్చును. శ్రీ చైతన్య స్కూలు విద్యార్థులు, వారి తల్లిదండ్రులు, వారి కుటుంబ సభ్యులు, శ్రీ చైతన్య స్కూలు స్టాఫ్ మరియు వారి కుటుంబ సభ్యులతో పాటు, పైవారందరికీ తెలిసినవారు, బంధువులు, వారి స్నేహితులు, శ్రేయోభిలాషులు అందరూ పాల్గొనవచ్చును.

తేది: 21, జూన్, 2020

సమయం: ఉదయం 7.00 గంటలనుండి 7.40 గంటలవరకు

లింకు: <https://www.youtube.com/c/SriChaitanyaSchools>

ఈ మహా యజ్ఞానికి వారం రోజుల ముందునించి దీనికి సంబంధించిన యోగాసనాలు, ధ్యానం ఇతర సంసిద్ధతకు మా యూట్యూబ్ ఛానల్ ద్వారా ప్రతిరోజూ శిక్షణ ఇవ్వబడుతుంది. ఈ యూట్యూబ్ లింకులను అందరికీ వాట్సాప్ ద్వారా పంపించబడును.

కావున, ఆప్తులైన మా విద్యార్థులను, వారి తల్లిదండ్రులను, మా అధ్యాపక అధ్యాపకేతర బృందాన్ని మరియు వారి బంధుమిత్రులతో సహా అందరినీ ఈ మహాయజ్ఞంలో భాగస్వాములు కావలసినదిగా హృదయపూర్వకంగా ఆహ్వానిస్తున్నాము.

యోగసాధనకు పాటించవలసిన సాధారణ నియమాలు

ప్రతి యోగసాధకుడు యోగసాధన చేయటానికి ఈ క్రింది నియమాలను తప్పనిసరిగా పాటించాలి.

సాధనకు ముందు:

శౌచము అనగా పరిశుభ్రతను పాటించాలి. ఇది యోగసాధనకు చాలా ముఖ్యమైనది.

ఇందులో పరిసరాల శుభ్రత, మరియు యోగసాధకుని శారీరక మరియు మానసిక శుభ్రత ఇమిడి ఉంటాయి.

యోగసాధనను నిశ్శబ్దంగా, ప్రశాంతంగా ఉన్నచోట చెయ్యాలి. మరియు సాధనచేసే సమయంలో మనసు, శరీరము చాలా నిర్మలంగా శాంతంగా ఉండాలి.

యోగసాధనను ఎప్పుడూ ఖాళీ కడుపుతో కానీ చాలా తక్కువగా ఆహారాన్ని తీసుకుని కానీ చెయ్యాలి. కడుపు నిండుగా తిని యోగసాధన చేయరాదు. బలహీనంగా అనిపించినపుడు గోరువెచ్చని నీటిలో తేనెను కలుపుకుని త్రాగి యోగసాధన చేయవచ్చును.

యోగసాధన చేసేటపుడు పొట్ట ఖాళీచేసుకుని ప్రారంభించాలి.

ఒక చాపను కానీ, యోగసాధనకు ప్రత్యేకంగా చేయబడిన తివాచీని కానీ, మడతలు వేసి కుట్టిన బొంతను కానీ క్రింద వేసుకుని దానిపై యోగసాధన చేయాలి.

వదులుగా, సౌకర్యవంతంగా ఉండే కాటన్ వస్త్రాలను ధరించి యోగసాధన చేయాలి.

బాగా అలసటగా ఉన్నప్పుడు, ఒంట్లో నలతగా ఉన్నప్పుడు, కొద్దికాలం క్రితమే ఏదైనా సర్జరీ చేయించుకుని ఉన్నప్పుడు, ఏదైనా తొందరలో కానీ, మానసిక వత్తిడిలో కానీ ఉన్నప్పుడు యోగసాధన చేయరాదు.

గర్భవతులుగా ఉన్న స్త్రీలు, ఋతుసమయంలో ఉన్న స్త్రీలు యోగసాధన చేయరాదు.

సాధన చేయు సమయంలో:

యోగసాధనను ఎల్లప్పుడు ప్రార్థనతో ప్రారంభించాలి. దీనివల్ల యోగసాధన చక్కటి చిత్తశుద్ధితో జరగటానికి ఆస్కారం ఉంటుంది.

యోగాభ్యాసాన్ని నిర్మలమైన చిత్తంతో నిదానంగా, హడావిడి లేకుండా చేయాలి. చేసేటపుడు మన శరీరంపైన, శ్వాసపైన పూర్తి ధ్యాస ఉండాలి.

ఏదైనా ప్రత్యేకమైన ఆసనంలో మీ శిక్షకుడు ప్రత్యేకంగా అలా చేయమని చెప్పితే తప్పించి, శ్వాసను బిగబట్టటం అనేది యోగసాధన సమయంలో చేయకూడదు.

నిదానంగా, ప్రశాంతంగా, అతిసాధారణంగా ఊపిరి పీల్చుకుంటూ యోగసాధన చేయాలి.

శ్వాసను ఎప్పుడూ ముక్కురంధ్రాలద్వారా మాత్రమే పీల్చాలి. కొన్ని ఆసనాలలో శిక్షకుడు నోటితో శ్వాసతీసుకోమని చెప్పినప్పుడు మాత్రమే నోటిద్వారా గాలి పీల్చాలి.

శరీరాన్ని బిగబట్టి ఎప్పుడూ యోగా చేయరాదు. ఫ్రీగా రిలాక్స్డ్ గా చేయాలి. అలాగే శరీరాన్ని కుదుపుతూ ఒక్కసారిగా కదిలించటం కూడా చేయరాదు.

యోగసాధనను మీ శక్తిమేరకు మాత్రమే చేయాలి. త్వరగా ఫలితం వస్తుందేమోనని ఒకేసారి మీ శక్తికి మించి చేయవద్దు.

యోగసాధన ద్వారా ఫలితాలు రావటానికి కొంత సమయం పడుతుంది. అందువల్ల ఫలితాల కోసం తొందరపడకుండా, ఓపికగా నిరంతరాయంగా యోగసాధన చేస్తే తప్పకుండా ఫలితం ఉంటుంది.

యోగాసనాలకు, యోగసాధనకు ప్రతిదానికీ కొన్ని అవాంఛనీయ ఫలితాలు, అంటే సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉండవచ్చు. వీటిని జాగ్రత్తగా గమనించుకుంటూ, తగిన సలహాలను తీసుకుంటూ అభ్యాసం చేయాలి. ధ్యానంతో కానీ, కొంత సమయంపాటు నిశ్చబ్దాన్ని పాటించడంతో కానీ, శాంతి పాఠంతో కానీ యోగసాధనను ముగించాలి.

యోగసాధన తరువాత:

యోగసాధన అయిపోయిన తరువాత కనీసం 20 నుండి 30 నిమిషాల తరువాత మాత్రమే స్నానం చేయాలి.

అలాగే యోగసాధన తరువాత కనీసం 20 నుండి 30 నిమిషాల తరువాత మాత్రమే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి.

అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవము

21 జూన్, 2020

సామాన్య యోగా నియమావళి

ప్రార్థన:

ప్రార్థనను ధ్యానభంగిమలో, నమస్కారముద్రతో చేయాలి.
సంగచ్ఛద్వం సం వదద్వం సం వో మానాంసి జానతామ్।
దేవా భాగం యథాపూర్వే సంజనానా ఉపాసతే॥



సూక్ష్మ వ్యాయామాలు



పైకి మరియు క్రిందకి



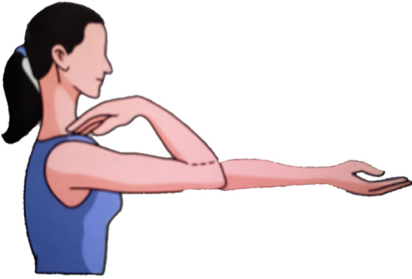
ప్రక్కకి వంగుట



మెలి త్రిప్పుట



మెడ తిప్పుట



మోచేతిని వంచుట



భుజాలను త్రిప్పుట



కటి శక్తివికాసకము



మోకాలియొక్క వ్యాయామము

నిలబడు భంగిమలు:



తాడాసనము



వృక్షాసనము



పాదహస్తాసనము



అర్ధచక్రాసనము



త్రికోణాసనము

కూర్చొను భంగిమలు:



బద్ధకోణాసనము



వజ్రాసనము



అర్ధ ఉష్ట్రాసనము



శశాంకాసనము



వజ్రాసనము

శయన భంగిమలు:



భుజంగాసనము



శలభాసనము



మకరాసనము



సేతు బంధాసనము



పవనముక్తాసనము



శవాసనము

కపాలభాతి



ప్రాణాయామము



శాంభవీ ముద్రలో ధ్యానము చేయుట. ధ్యానం చేసే సమయంలో మంద్రముగా సంగీతము ప్లే చేయుట సూచించబడును.

యోగసాధనను ఈ క్రింది సంకల్పముతో ముగించవలెను.

సంకల్పము:

నేను ఎల్లప్పుడు నా చిత్తమును, మనసును స్థిరముగా ఉంచుకొంటాను. ఈ స్థితిలో మాత్రమే నా సంపూర్ణ స్వయంవికాసము సాధ్యమగును. నా కుటుంబముపట్ల, నా పనిప్రదేశములోను, సమాజముపట్లను, మరియు ఈ యావత్ ప్రపంచముపట్లను నేను సర్వదా శాంతి, ఆరోగ్యము మరియు పరస్పర సహకారము అను సిద్ధాంతములను పాటించెదనని ప్రమాణము చేయుచున్నాను.

శాంతి పాఠము:

సర్వే భవంతు సుఖినః

సర్వే సంతు నిరామయాః

సర్వే భద్రాణి పశ్యంతు

మా కశ్చిత్ దుఃఖ భాగ్భవేత్

శాంతి: శాంతి: శాంతి: